

25 Brukar du äta något gott vid fikastunderna på jobbet?

- Nästan aldrig
- Sällan
- Oftast
- Nästan alltid

26 Händer det att du småäter samtidigt som du lagar mat?

- Nästan aldrig
- Sällan
- Oftast
- Nästan alltid

Så här gör du för att bedöma dina svar och få kunskap om vilket/vilka ätmönster som stämmer bäst in på ditt ätbeteende:

Avseende 1–16: Markera de frågor/påståenden som du har svarat antingen *stämmer precis* eller *stämmer ganska bra* på. Skriv upp frågans/påståendets nummer och jämför den siffran med siffran i facit som hänvisar till ditt ätmönster.

Avseende 17–20 samt 22–26: Markera de frågor som du har svarat antingen *oftast* eller *nästan alltid* på. Skriv upp frågans/påståendets nummer och jämför den siffran med siffran i facit som hänvisar till ditt ätmönster.

#### FACIT

Emotionellt ätande	2, 4, 7, 10, 14, 16
Okontrollerat ätande	3, 6, 8, 9, 12, 13, 15, 19, 20
Vaneätande	22, 23, 24, 25, 26
Återhållsamt ätande	1, 5, 11, 17, 18, 21

När det gäller fråga 21 innebär siffran 1 en kontrollöshet som gränsar till ätmissbruk. Siffran 8 innebär ett beteende som gränsar till diagnosen ortorexi, ätstörningen som gränsar till anorexi. Siffrorna 5 och 6 är de som i det här sammanhanget kan ses som eftersträvansvärda: lagom med kontroll, men också med din tillåtelse att ibland äta lite extra.

### Din uppgift

Använd nu testets resultat i din vardag. Stämmer det ätmönster som du kryssat för med hur du upplever att ditt ätmönster ser ut under dagarna?